# 젖을 물리기가 힘든 아기 수유하기

## Feeding the Baby with a Difficult Latch (Korean)

본 플랜은 젖을 물리기가 힘든, 임신 **38 주나 그 이후에** 태어난 아기들을 위한 것입니다. This plan is intended for infants born at **38 weeks gestation** or greater who are having difficulty latching at the breast.

- 출산하자마자 부터 아기와 **살과 살이 맞닿는** 접촉을 가능한 한 많이 하십시오. 특히 첫 며칠동안은 더욱 필요합니다. Practice **skin to skin** contact from birth and as much as possible, especially during the first days.
- 아기가 배고픈 신호를 보내면 수유를 하십시오 (아기가 깊은 잠에서 깨어났을 때, 혀를 내밀 때, 입술을 빨 때, 손을 입에 갖다 댈 때). Feed your infant when hunger cues are apparent (coming out of a deep sleep, thrusting tongue, licking lips, putting hands to the mouth).
- 일반적으로 출산 직후 회복기 동안에는 신생아들이 잘 먹습니다. 그 이후에는 많은 신생아들이 긴 수면 주기를 거칩니다. 어떤 신생아는 24 시간 혹은 그 이상까지도 계속 잠을 자려합니다. 이것은 건강한 만삭아들의 정상적인 행동입니다. Infants typically have a good feeding during the recovery period immediately after birth. After that, many infants go through a long sleep cycle. Some infants remain very sleepy for up to 24 hours or more. This is considered normal newborn behavior for the full term, healthy infant.
- 잠든 아기가 **마지막 수유를 시작한 시간부터 3 시간**이 지나도 깨지 않는다면, 아기를 감싸고 있는 겉싸개를 풀거나, 기저귀를 갈거나, 필요하다면 옷을 벗기는 등의 방법으로 아기를 깨우십시오. If your infant is not awake **3 hours from the start time** of the previous feeding, wake your infant by un-swaddling them, changing the diaper, and removing some clothing if needed.
- 약 15 분 동안 젖을 물려보십시오. 신생아는 **적어도 10-15 분 동안 적극적으로 젖을 빨 수** 있어야 합니다. 필요할 때는 간호사의 도움을 요청하십시오. Spend about 15 minutes attempting to latch your infant at the breast. Your infant should be able to **actively suckle for at least 10-15 minutes**. Request assistance from your nurse if needed.
- 산모나 아기가 지쳤거나, 젖을 물리기가 불가능 할 경우에는, 수유를 중단하고, 살과 살이 맞닿는 접촉을 가능한 한 많이 하십시오. If you or your infant become frustrated or are unable to achieve a latch at the breast, stop for that feeding and continue skin to skin contact as much as possible.

- **초유가** 신생아에게 가장 바람직합니다. 만약에 아기가 깊은 잠에 빠진 상태라서 3 시간 마다 효율적으로 수유할 수 없다면, **손으로 초유를 짜서** 먹일 것을 권장합니다. 이 방법은 초유를 짜내는데 효과적입니다. **Expressed colostrum** is the preferred milk for your infant. If your infant is experiencing this sleepy phase and unable to effectively feed every 3 hours, we recommend **hand expression** as an effective technique for expressing colostrum to supplement your infant.

## 아기에게 보충 수유를 할 때, 다음의 지침에 따라서 권장량을 결정하십시오:

## When offering your infant any supplemental feeding, use the following guidelines to determine the recommended volume:

| 출생 후 첫 24 시간 First 24 hours of life | 출생 후 25-48 시간 25-48 hours of life | 출생 후 49-72 시간 49 -72 hours of life | 출생 후 73-96 시간 73-96 hours of life |
|---|---|---|---|
| 2-10 ml<br>2-3 시간 마다<br>Every 2-3 hours<br>최소한 하루에 4-6 회 At least 4-6 times per day | 5-15 ml<br>2-3 시간 마다<br>Every 2-3 hours<br>최소한 하루에 8 회<br>At least 8 times per day | 15-30 ml<br>2-3 시간 마다<br>Every 2-3 hours<br>최소한 하루에 8 회<br>At least 8 times a day | 30-60 ml<br>2-3 시간 마다<br>Every 2-3 hours<br>최소한 하루에 8 회<br>At least 8 times a day<br>*필요에 따라 양을 늘리십시오.*<br>*Increase as needed* |

- 의학적으로 문제가 특별히 없는 한, 최소한 첫 24 시간 동안은 아기에게 추가로 분유 보충를 할 필요가 없습니다. Unless medically indicated, there is no need to offer your infant additional formula supplements for at least the first 24 hours.
- 아기가 엄마 젖에 대한 관심을 계속 갖도록 하기 위해서, 보충 수유를 할 때에도 가능하면 살과 살이 맞닿게 엄마의 품에서 먹이십시오. 간호사 혹은 모유 수유 상담가의 도움을 받아, 어떤 보충 수유 방법이 아기에게 가장 좋은지를 결정하십시오. Supplements should be offered skin to skin at the breast whenever possible to maintain your infant's interest in the breast. Your nurse or Lactation Consultant will help you decide which supplemental method is best for your infant.
- 필요한 만큼의 초유를 짜낼 수 없을 경우에는, 의학적인 문제로 인해 좀 더 일찍 보충해야만 하지 않는 한, **태어난 지 첫 24 시간이 지난** 후에 *신생아 분유를 먹이도록 권장합니다.* If you are not able to express the desired amount of

colostrum needed for supplementation, then infant formula is recommended **after the first 24 hours**, *unless medically indicated sooner.*

- 아기가 좀 더 깨어있고 규칙적으로 수유를 하게 될 때까지는, 전동 유축기로 젖을 짜내서 충분한 모유 분비를 도모하도록 권장합니다. **수유 후, 매번 15-20 분 동안 유축하십시오.** Until your infant is more wakeful and feeding more regularly, we also recommend pumping with an electric piston style breast pump to establish a plentiful milk supply. **Pump after every feeding session for 15-20 minutes.**
- **이 계획안을 3 시간 마다 반복하되,** 아기가 배고픈 신호를 보내면 좀 더 일찍 시도하십시오. 아기가 젖을 계속 잘 물고, 최소한 10-15 분 동안 적극적으로 젖을 빨고 삼킬 수 있게 될때까지 이 계획안을 꾸준히 따르십시오.**Repeat this plan every 3 hours** or sooner if your infant shows hunger cues. Continue following this plan until your infant is able to maintain a latch, and demonstrate the ability to actively suck and swallow for at least 10-15 minutes.
- 매일 아기의 수유, 보충 수유, 대변과 소변에 관한 기록을 하십시오. Keep track of your infant's feeding, supplements, stools and urine each day.

- 퇴원 후 1-2 일 이내에 아기의 체중을 재러 병원에 가야합니다. 그 후로도 아기가 모유 수유를 잘 하고 있다는 확신이 산모와 의사 모두에게 들 때까지는, 필요할 때마다 몸무게를 확인하시기 바랍니다. Have your infant's weight checked within 1-2 days of going home and as needed thereafter until both you and your infant's physician are confident about the infant's ability to breastfeed successfully.

책임의 한계와 법적 고지: 본 문서는 미시간 대학 병원 (UMHS) 에서 만든 정보 및/또는 지침 서류로, 여러분과 동일한 상태의 전형적인 환자를 위해 만들어졌습니다. 여기에는 미시간 대학교가 직접 창안하지 않은 온라인 내용에 관한 링크가 포함될 수 있는데, 이에 대한 책임은 미시간 대학교에서 지지 않습니다. 본 문서, 건강 상태 혹은 치료 계획에 대한 질문이 있다면, 반드시 담당 의료진과 상담하십시요. 본 문서가 이를 대체할 수는 없습니다. Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by the University of Michigan Health system (UMHS) for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by UMHS and for which UMHS does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your healthcare provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.
저자 Author: UMHS Lactation Program
번역 Translation: UMHS Interpreter Services
미시간 대학 병원의 환자 교육은 Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License 를 통해 인가 받았습니다. 최종 수정 2017/05 Patient Education by University of Michigan Health System is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License. Last Revised 05/2017